

**ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE EN EL ADULTO
MAYOR DE LA CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR “COFREM” DE LA
CIUDAD DE VILLAVICENCIO**

ANA MARÍA CALLE PALACIOS

**UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
VILLAVICENCIO
2019**


**ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE EN EL ADULTO
MAYOR DE LA CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR “COFREM” DE LA
CIUDAD DE VILLAVICENCIO**

ANA MARÍA CALLE PALACIOS
Código: 148102441

**Informe de pasantías como requisito para optar por el título de Licenciada en
educación física y deportes**

Director
ÓSCAR BYRON CORTÉS CASTAÑEDA
Especialista en evaluación y prescripción del ejercicio físico

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
VILLAVICENCIO
2019

	UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS		CÓDIGO: FO-DOC-97
	PROCESO DOCENCIA		VERSIÓN: 02 PÁGINA: 3
	FORMATO AUTORIZACIÓN DE DERECHOS		FECHA: 02/09/2016
			VIGENCIA: 2016

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**

AUTORIZACIÓN

Yo Ana María Calle Palacios mayor de edad, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.121.864.739 de Villavicencio, actuando en nombre propio en mi calidad de autor del trabajo de tesis, monografía o trabajo de grado denominado Actividad física como hábito de vida saludable en el adulto mayor de la caja de compensación familiar “cofrem” de la ciudad de Villavicencio, hago entrega del ejemplar y de sus anexos de ser el caso, en formato digital o electrónico (CD-ROM) y autorizo a la **UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**, para que en los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia, con la finalidad de que se utilice y use en todas sus formas, realice la reproducción, comunicación pública, edición y distribución, en formato impreso y digital, o formato conocido o por conocer de manera total y parcial de mi trabajo de grado o tesis.

EL AUTOR – ESTUDIANTE, Como autor, manifiesto que el trabajo de grado o tesis objeto de la presente autorización, es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros; por tanto, la obra es de mi exclusiva autoría y poseo la titularidad sobre la misma; en caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión, como autor, asumiré toda la responsabilidad, y saldré en defensa de los derechos aquí autorizados, para todos los efectos la Universidad actúa como un tercero de buena fe.

Para constancia, se firma el presente documento en dos (2) ejemplares del mismo valor y tenor en Villavicencio - Meta, a los veintiséis 26 días del mes de julio de dos mil diecinueve (2019).

EL AUTOR – ESTUDIANTE

Firma

Nombre: Ana María Calle Palacios

C.C. No. 1.121.864.739 de Villavicencio

AUTORIDADES ACADÉMICAS

PABLO EMILIO CRUZ CASALLAS

Rector

MARIA LUISA PINZÓN ROCHA

Vicerrectora académica

GIOVANNY QUINTERO REYES

Secretario general

LUZ HAYDEÉ GONZÁLEZ OCAMPO

Decana de la Facultad Ciencias Humanas y de la Educación

BEATRIZ AVELINA VILLARRAGA BAQUERO

Directora de la Escuela de Pedagogía y Bellas Artes

ELKIN ORLANDO GONZÁLEZ ULLOA

Director de Programa

Licenciatura en Educación Física y Deportes

NOTA DE ACEPTACIÓN

Aprobado en cumplimiento de los requisitos exigidos por la Universidad de los Llanos para optar al título de Licenciado(a) en Educación Física y deporte En constancia de lo anterior, firman:

FREDY LEONARDO DUBEIBE

Director Centro de Investigaciones
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

ELKIN GONZÁLEZ ULLOA

Director de Programa
Licenciatura en Educación Física y Deportes

ÓSCAR BYRON CORTÉS CASTAÑEDA

Director trabajo de grado

ALBERTO VELASQUEZ ARJONA

Jurado

SANDRA EDITH GONZALEZ VARGAS

Jurado

Villavicencio, 26 de julio del 2019

AGRADECIMIENTOS

A la UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS por el apoyo financiero.

Al docente: OSCAR BYRON CORTES CASTAÑEDA.

Por su gran ayuda y colaboración en cada momento de consulta y soporte para la elaboración de este trabajo de investigación.

A mi madre: MARIA CLAUS PALACIOS PALACIOS por siempre creer en mí y darme el aliento, los ánimos y el ejemplo para superarme cada día más y así poder ser un mejor ser humano.

A Dios y al universo por haber conspirado para mantenerme firme y no decaer durante este gran esfuerzo que comprendió mi carrera como licenciado en Educación física y deportes.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	10
1. MARCO REFERENCIAL	11
1.1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	11
2. MATERIALES Y MÉTODOS.....	17
2.1 ENFOQUE Y DISEÑO.....	17
2.2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	18
2.3 PROCEDIMIENTO	18
3. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	27
3.1 DISCUSIÓN DEL ANÁLISIS CUALITATIVO.....	28
4. CONCLUSIONES.....	29
5. RECOMENDACIONES.....	31
BIBLIOGRAFÍA.....	32
ANEXOS	34

LISTA DE GRÁFICAS

	Pág.
GRÁFICA 1. ENFERMEDADES DIAGNOSTICADAS CON MAYOR FRECUENCIA EN EL ADULTO MAYOR	19
GRÁFICA 2. OTRAS ENFERMEDADES COMPLEMENTARIAS QUE AFECTAN LA SALUD.....	20
GRÁFICA 3. CAPACIDADES FÍSICAS.....	21

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1. ENFERMEDADES DIAGNOSTICADAS CON MAYOR FRECUENCIA EN EL ADULTO MAYOR	19
TABLA 2. OTRAS ENFERMEDADES COMPLEMENTARIAS QUE AFECTAN LA SALUD	20
TABLA 3. CAPACIDADES FÍSICAS	21
TABLA 4. SENIOR FITNESS TEST, LUCIA ROJAS LADINO	22
TABLA 5. SENIOR FITNESS TEST, MARÍA DE LOS ÁNGELES BARBOSA	22
TABLA 6. SENIOR FITNESS TEST, ANA SILVIA CRUZ.....	23
TABLA 7. SENIOR FITNESS TEST, MARÍA LUZ REY.....	23
TABLA 8.SENIOR FITNESS TEST, GRACIELA RAMÍREZ.....	24
TABLA 9. SENIOR FITNESS TEST, JULIA ESTER ROMERO CAMARGO.....	24
TABLA 10. SENIOR FITNESS TEST, ROSA EDILMA RAMÍREZ	25
TABLA 11. SENIOR FITNESS TEST, LUZ ESTELA MÉNDEZ	25
TABLA 12. SENIOR FITNESS TEST, ROSA MARÍA ACOSTA GARCÍA	26

INTRODUCCIÓN

La actividad recreativa en el adulto mayor es de vital importancia, la condición de adulto mayor no representa una enfermedad pero si representa un estado de declive en el ser humano en esta etapa, en este orden de ideas, al adulto mayor se le deben proporcionar actividades físicas que sean de utilidad y que estén dentro de los parámetros de ejecución para ellos, con el fin de no solo promover un buen estado físico de salud, garantizando la movilidad y el sistema circulatorio de los adultos mayores, además de ello, la actividad física aplicada bajo la lúdica y recreación les provee alegrías que estimulan su condición emocional y psicológica lo cual los beneficia en todos los aspectos.

Tomando en consideración lo planteado, cabe destacar la necesidad de que los adultos mayores de la caja de compensación familiar ejecuten actividades físicas, así como evaluar su condición física para tal fin, es importante que se estimulen sus capacidades para evitar un deterioro mayor proveniente de la edad y el sedentarismo.

1. MARCO REFERENCIAL

1.1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1.1 Hábitos de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como ¹ “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la: alimentación, el ejercicio físico, la promoción de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Dieta equilibrada: una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. ²

Hábitos tóxicos: el tabaco, el alcohol y las drogas son 3 de las adiciones más comunes en las personas y que inciden de forma muy negativa sobre su salud. La única tolerancia de alcohol se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria. ³

Ejercicio físico: las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Esto permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorando la autoestima. También puede ser un buen medio para desarrollar una mejor socialización, cuando el ejercicio se realiza en compañía. ⁴

¹SANITAS. (S.f). Hábitos de vidasaludables. (citado el 30 de agosto de 2016). Disponible en:<http://www.ucn.edu.co/sistema-investigacion/Documents/guia-citacion-referenciacion-textos-academico-investigativos-normas-apa-icontec-junio-2012.pdf>

²SANITAS. Óp. Cit.2

³SANITAS. Óp. Cit 3.

⁴SANITAS. Óp. Cit 4

Higiene: una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones hasta problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se limita al aseo y limpieza personal, sino que afecta también al ámbito doméstico. ⁵

Productos tóxicos: son muchos los productos químicos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, pueden resultar en un serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerada como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud humana. ⁶

Equilibrio mental: no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales, todo en pro de un mejoramiento de la calidad de vida. El estrés, el cansancio, la irascibilidad y la ansiedad son, entre otros, condiciones que indican que el estado mental de la persona no se encuentra bien. ⁷

Actividad social: las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia. ⁸

1.1.2 Adulto mayor

Citado de: Gómez y Ruiz, 2007 citados por Ceballos en el 2012, afirman: ⁹. “que el adulto mayor nunca debe considerarse como un estado enfermizo, sino como un proceso natural que conlleva el paso del tiempo y la aparición de secuelas en el cuerpo.

Citado de: Meléndez (2000) describe que es un periodo en el que la persona se ve obligada a cambiar su modo de vida, adaptándose a una nueva situación social y psicológica que son comunes a todos los miembros de una misma clase o

⁵SANITAS. Óp. Cit 5

⁶SANITAS. Óp. Cit 6

⁷SANITAS. Óp. Cit 7

⁸SANITAS. Óp. Cit 8

⁹CEBALLOS GURROLA, Oswaldo. Actividad física en el adulto mayor. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno, 2012.152 p. ISBN 6074482853- 9786074482850

especie y que tiene lugar a lo largo de la vida, tras haber alcanzado la madurez de talla, forma y función”.)¹⁰

1.1.3 Actividad física y sedentarismo en la vejez

La Actividad Física (AF) es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, siendo este, un gasto de energía y una experiencia interactiva con el entorno de quien la realiza”. Por consiguiente la AF se hace necesaria y trascendental para las etapas de la vida, en este caso, para las personas de la tercera edad, aquellas desean prolongar sus vidas, sin embargo son pocas las que hacen algo por ello, por lo general cuando se encuentran en la adolescencia y juventud, la mayoría piensan en el hoy y no el mañana, suponen que serán activos y saludables por siempre, pero cuando menos se lo imaginan es algo tarde, no se prepararon, ni previeron lo que venía, pues así como se tiene determinado tiempo de crecimiento, también hay que contar con el proceso natural del envejecimiento del ser humano y sus consecuencias. ¹¹

Así mismo la OMS. ¹². “destaca la gran importancia de la promoción de la actividad física, la prohibición del tabaco y el seguimiento de una dieta sana como pilares en la prevención de numerosas enfermedades no transmisibles”.

1.1.4 ¿Por qué un programa de actividad física?

Un programa de actividad física puede prevenir el avance del deterioro físico y en cierto caso revertirlo, además le va a permitir descubrir habilidades que parecían escondidas o imposibles. Asimismo, hay que añadir una nueva actividad física, la recreativa, esta traería beneficios para el adulto mayor, en los siguientes sistemas del cuerpo humano. ¹³

Sistema Cardiovascular: Al mejorar la circulación normalizar la presión arterial, frecuencia cardíaca y mejora la contracción cardíaca. ¹⁴

¹⁰Basado en “Actividades Físicas para Mayores: Las razones para hacer ejercicio”. Agustín Meléndez Ortega. Madrid: Editorial Gymnos. Editorial Deportiva ISBN: 84-8013-227- 23. 2000

¹¹ANNICCHIARICO RAMOS, Rubén. La actividad física y su influencia en una vida saludable. En: Revista digital, agosto de 2002. Año 8, Vol. No 51, P 2.

¹²Varo. J, Martínez. J, & Gonzales, M. Óp. Cit P 6

¹³Vygotsky (Citado por Torres, (2005) W. C. Smith, A. B. Filson Young 1910, the Encyclopedia Britannica, vol. II cit. Por Leese y Packer, 1991.

¹⁴ HERRANZ, Víctor. (S.f). Metodología. Introducción. (Citado el 30 de agosto de 2016). Disponible en: http://html.rincondelvago.com/metodologia_2.html

Sistema Respiratorio: Mejora la elasticidad pulmonar, disminución del trabajo respiratorio al mejorar la cinética del diafragma, aumentando la capacidad ventilatoria con la oxigenación de la sangre. ¹⁵

Sistema Locomotor: Produce una normal movilidad articular, retrasa la descalcificación ósea, manteniendo la fuerza, flexibilidad, tono muscular, disminuyendo la fatiga y aparición de osteoporosis. ¹⁶

Sistema Nervioso: Aumenta la coordinación de neuronas, del equilibrio, disminuyendo el insomnio, mejora la memoria y hace crecer la percepción sensorial. ¹⁷

Sistema Esquelético: Incrementa la densidad ósea y previene la aparición de osteoporosis. ¹⁸

Sistema Muscular: Aumenta la masa muscular, disminuyendo el tejido graso. ¹⁹

Reacción Psicológica: Disminuye la ansiedad, creación de tensiones y beneficia la sensación de bienestar. ²⁰

Sistema Inmunológico: Hace incrementar las defensas. ²¹

Sistema Hormonal: Incrementa el nivel de: testosterona, endorfina y disminuye el cortisol. ²²

Metabólico: Contrarresta la acumulación de triglicéridos intramuscular que causa resistencia insulinita pudiendo generar diabetes, hipertensión arterial, etc. ²³

De lo anterior podemos decir que los distintos programas saludables, hacen mejorar la resistencia cardiovascular, manteniendo la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular, es decir al trabajar las capacidades condicionales:

¹⁵HERRANZ, Víctor, OpCit 2

¹⁶HERRANZ, Víctor, OpCit 3

¹⁷HERRANZ, Víctor, OpCit 4

¹⁸HERRANZ, Víctor, Óp. Cit 5

¹⁹HERRANZ, Víctor Óp. Cit 6

²⁰HERRANZ, Víctor Óp. Cit 7

²¹HERRANZ, Víctor Óp. Cit 8

²²HERRANZ, Víctor, Óp. Cit 9

²³HERRANZ, Víctor Óp. Cit 10

flexibilidad, fuerza, coordinación, resistencia aeróbica, tono muscular entre otros, en los niveles moderados de rango de movilidad en las articulaciones y la fuerza, son necesarias para la vida cotidiana del adulto mayor, como para salir de compras, subir escaleras, sentarse, reduciendo el riesgo de la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

1.1.5 Ejercicios físicos dirigidos para la tercera edad

Por lo que se refiere en la (OMS), el ejercicio físico es: “una variedad de movimientos corporales, planificados, estructurados, repetitivos, con el fin de mejorar o mantener la aptitud física o la salud”. Cuando se realiza ejercicio debe ser una actividad placentera, comunicativa, recreativa y social, que cumpla las expectativas de cada una de las personas que participan en dichas actividades.²⁴

Para (Ricard y Caritat, 2004),²⁵ “El ejercicio físico es una actividad necesaria para promover y mejorar la salud, especialmente cardiovascular. Éste es el argumento más importante, desde el punto de vista sanitario, para impulsar su desarrollo entre la población sin exclusiones debido a la edad, limitaciones físicas o antecedentes”. Todo esto confirma, los innumerables beneficios del ejercicio físico, enfocado en mejorar el conocimiento de sí mismo, el estado físico y cognitivo de cada persona y más aún, debe estar acorde a las necesidades de quienes lo practican.

1.1.6 Actividades lúdicas

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, encierra una gama de actividades donde se pueden encontrar: La felicidad, actividad creativa y el conocimiento.²⁶

La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es sentir placer y valorar lo que sucede a diario, para esto no hay límite de edad, cada persona adapta a sus necesidades, intereses y propósitos las actividades que va a realizar. Las

²⁴SIGNIFICADOS.Com. (S.f). Significado de Ejercicio. Qué es Ejercicio físico. (Citado el 30 de agosto de 2016). Disponible en: <http://www.significados.com/ejercicio-fisico/>

²⁵SERRA, José & BEGUR, Caritat. PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD. Prescripción de ejercicio físico en la prevención y el tratamiento. Barcelona. Editorial Paidotribo, Sep. 13, 2004. Vol., 1 salud y ejercicio. P 488. ISBN 8480198028,-9788480198028.

²⁶JIMÉNEZ, Carlos. Neuropedagogía, lúdica y competencias. Colección aula abierta. Coop. Editorial Magisterio, 2003 Bogotá. P 248. ISBN 9582006994- 9789582006990

actividades lúdicas buscan ir más allá del ejercicio físico, como una forma simple de hacer actividad física, por eso es importante tener en cuenta que los juegos y las dinámicas estén acorde a las características del adulto mayor. Debido a este se debe primero analizar la condición física de los adultos mayores para poder aplicar: La actividad, juego, baile y actividades, recreativas apropiados, sin poner en riesgo su integridad o vida, en esto se debe ser muy minuciosos.²⁷

1.1.7 Actividades recreativas

En el libro *Recreación Fundamentos Teórico – Metodológicos* de Aldo Pérez Sánchez aparece el siguiente concepto del profesor norteamericano Harry A. Overstrut el cual plantea, (1997)²⁸ “La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontaneo del hombre en el tiempo libre, con la tendencia a satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, exposición, aventura y socialización” El participar de una forma libre y espontánea de las actividades conlleva a que las personas disfruten de un buen momento, que se diviertan y la pasen bien, las actividades recreativas en el adulto mayor se deben entender como algo más allá de lo simplemente personal, para el empleo del tiempo libre, esta se debe tomar como un ente.

²⁷JIMÉNEZ, Carlos. P 42.

²⁸Overstrut, Harry A. Recreación. Pág. 5 En *Recreación Fundamentos Teórico – Metodológicos*. En: Aldo Pérez Sánchez et. al. La Habana: Ed. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", 1997

2. MATERIALES Y MÉTODOS

- **Tipo de actividad: Población dirigida:** adulto mayor del municipio Villavicencio.
- **Modalidad:** recreativos, gimnásticos, deportivos y acuáticos.
- **Duración de la sesión:** 60 minutos.
- **Frecuencia:** todos los días de la semana.
- **Duración de tiempo de descanso e hidratación:** 5 minutos
- **Duración de ejercicios de calentamiento, movilidad articular y estiramiento:** 20 minutos.
- **Duración de etapa de recuperación:** 15 minutos.
- **Criterios de inclusión:** Persona mayores entre los 60 a 85 años de la caja de compensación familiar “cofrem

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO

En relación al enfoque de investigación,²⁹ Conversión o fusión de los enfoques cuantitativos y cualitativos, en relación a ello, el estudio se considera mixto ya que se enmarca dentro de aspectos medibles numéricamente a través del cuestionario de escala de Likert aplicado a los adultos mayores, y los resultados del test de senior fitness, y a aspectos cualitativos como en análisis subjetivo de la investigadora en función de lo observado y las actividades recreativas trabajadas con los adultos mayores.

Por su parte, además se enmarca dentro del tipo de indagación descriptiva,³⁰ que consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere. Por lo referido, el estudio es descriptivo, porque busca caracterizar los aspectos alrededor de las condiciones físicas y actividades recreativas actuales de los adultos mayores de la población en función de detectar la información pertinente para la propuesta.

²⁹ Hernández y Otros, (2003) Metodología de la investigación, México. MC Graw-Hill, 5ta edición

³⁰ Arias, F, (2006) Proyecto de investigación, Venezuela. Episteme 6ta edición.

A su vez, se describe que la investigación se enmarco en el diseño de campo, ³¹ que se “basa en estudiar un determinado fenómeno en su ambiente natural, por ello las investigadoras deben evaluar las características de los fenómenos dentro del ambiente en el cual se desarrollan”. De acuerdo a lo descrito, la recolección de datos se enmarca dentro del ámbito de campo, ya que los datos se tomaron directamente en el lugar donde se desarrollan los acontecimientos, es decir, la sede de COFREM.

2.2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En este enfoque presentado, se detectan las técnicas de recolección de datos primarias a obtener de la población integrada por la técnica del cuestionario,³² que es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en panel contentivo de una serie de preguntas. Se le denomina cuestionario auto administrado porque debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador. Esta ha sido aplicada en la población objeto de estudio para detectar informacion pertinente de los adultos mayores, y fue procesada a través de la estadística descriptiva en el programa de Excel. Seguidamente de la observación simple, en las actividades recreativas en COFREM, las cuales fueron procesadas de forma cualitativa por medio de un análisis subjetivo de los datos.

2.3 PROCEDIMIENTO

En esta sección se presentan las gráficas, en primera instancia una encuesta aplicada a los adultos mayores de la población objeto de estudio, en segunda instancia los resultados concretos de las actividades físicas en la población objeto de estudio;

³¹ Hernández y Otros, (2003) Metodología de la investigación, México. MC Graw-Hill, 5ta edición

³² Arias, F, (2006) Proyecto de investigación, Venezuela. Episteme 6ta edición.

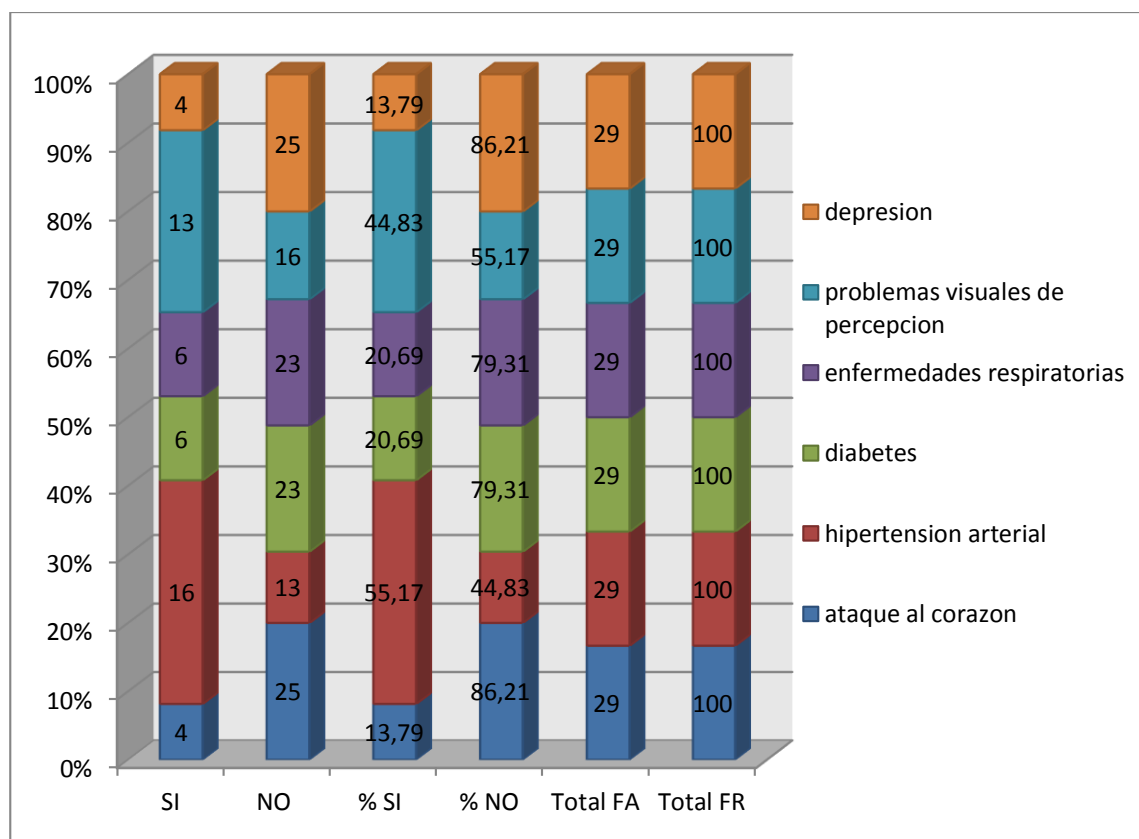
2.3.1 Resultados del cuestionario

Tabla 1. Enfermedades diagnosticadas con mayor frecuencia en el adulto mayor

Opciones	SI	NO	% SI	% NO	Total FA	Total FR
ataque al corazón	4	25	13,79	86,21	29	100
hipertensión arterial	16	13	55,17	44,83	29	100
diabetes	6	23	20,69	79,31	29	100
enfermedades respiratorias	6	23	20,69	79,31	29	100
problemas visuales de percepción	13	16	44,83	55,17	29	100
depresión	4	25	13,79	86,21	29	100

Fuente: elaboración propia (2019)

Gráfica 1. Enfermedades diagnosticadas con mayor frecuencia en el adulto mayor



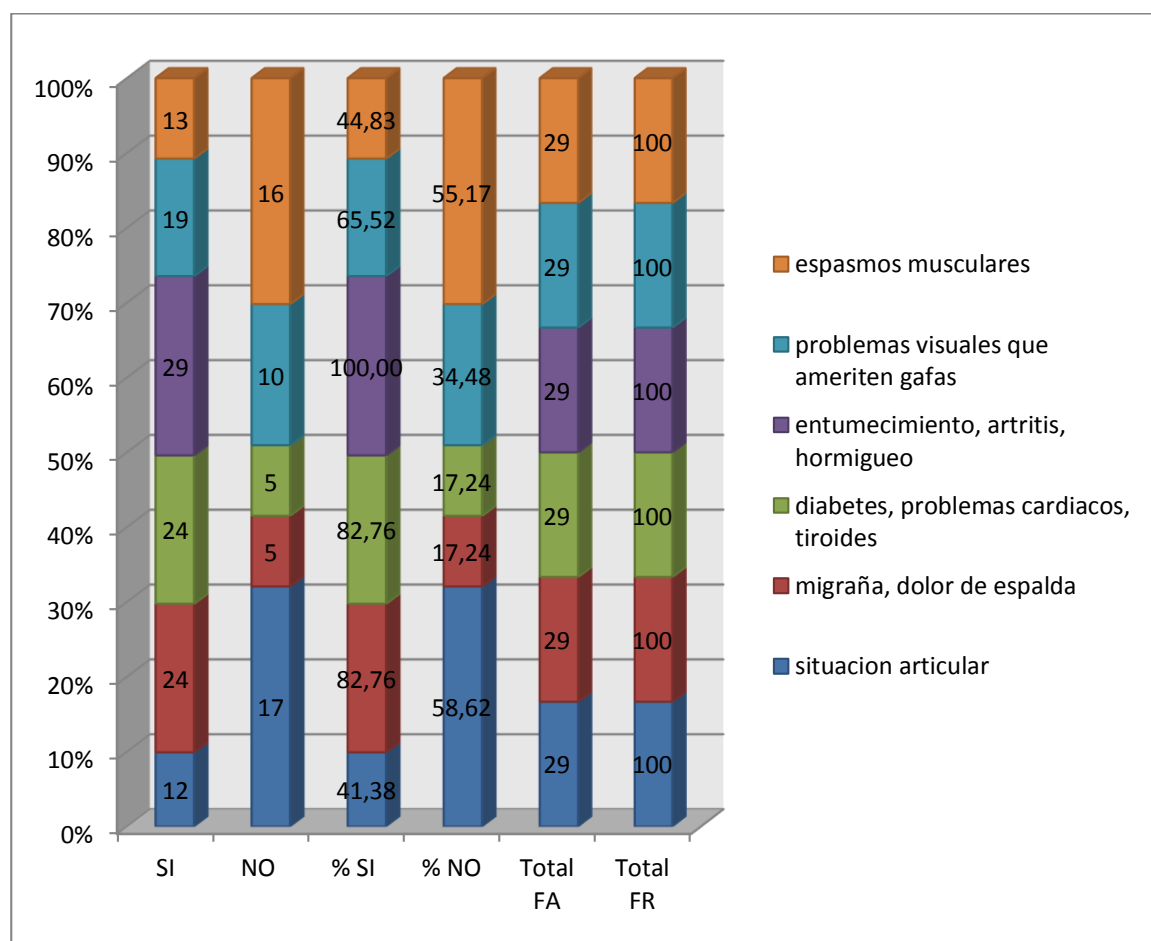
Fuente: elaboración propia (2019)

Tabla 2. Otras enfermedades complementarias que afectan la salud

Opciones	SI	NO	% SI	% NO	Total FA	Total FR
situación articular	12	17	41,38	58,62	29	100
migraña, dolor de espalda	24	5	82,76	17,24	29	100
diabetes, problemas cardiacos, tiroides	24	5	82,76	17,24	29	100
entumecimiento, artritis, hormigueo	29	0	100,00		29	100
problemas visuales que ameriten gafas	19	10	65,52	34,48	29	100
espasmos musculares	13	16	44,83	55,17	29	100

Fuente: elaboración propia (2019)

Gráfica 2. Otras enfermedades complementarias que afectan la salud



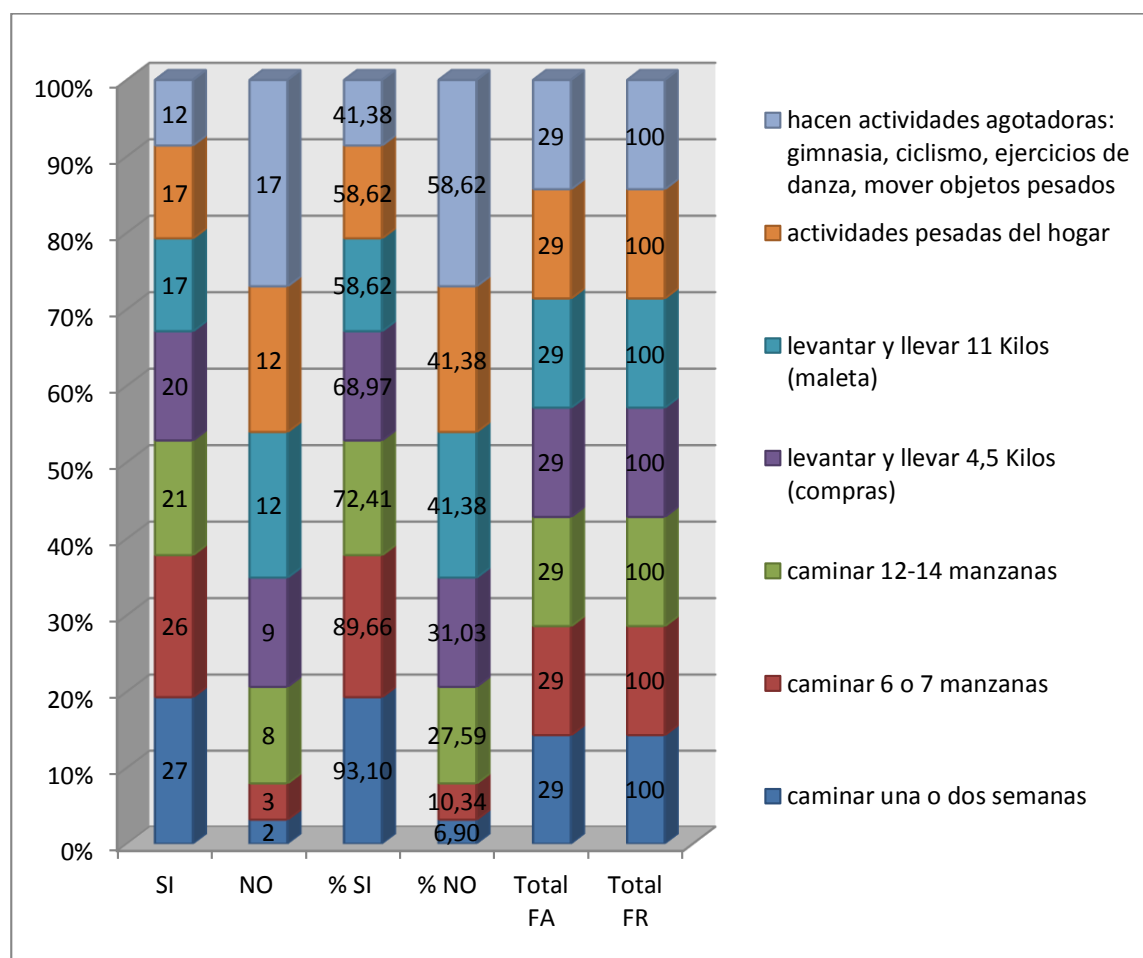
Fuente: elaboración propia (2019)

Tabla 3. Capacidades físicas

Opciones	SI	NO	% SI	% NO	Total FA	Total FR
caminar una o dos semanas	27	2	93,10	6,90	29	100
caminar 6 o 7 manzanas	26	3	89,66	10,34	29	100
caminar 12-14 manzanas	21	8	72,41	27,59	29	100
levantar y llevar 4,5 Kilos (compras)	20	9	68,97	31,03	29	100
levantar y llevar 11 Kilos (maleta)	17	12	58,62	41,38	29	100
actividades pesadas del hogar	17	12	58,62	41,38	29	100
hacen actividades agotadoras: gimnasia, ciclismo, ejercicios de danza, mover objetos pesados	12	17	41,38	58,62	29	100

Fuente: elaboración propia (2019)

Gráfica 3. Capacidades físicas



Fuente: elaboración propia (2019)

2.3.2 Resultados de Senior Fitness Test

Tabla 4. Senior Fitness Test, Lucia Rojas Ladino

SENIOR FITNESS TEST			
Nombre: Lucia Rojas Ladino		Género: F	Edad: 60
		Peso: 75,5 Kgs	Altura: 49,5
Tests	1er intento	2do intento	3er intento
1. Sentarse y levantarse de una silla	18		
2. Flexiones del brazo	30		
3. 2 Minutos de marcha			
4. Flexión del tronco en silla	0,4 p 1 cm	0,4 p 1 cm	
5. Juntar las manos tras la espalda	6,4 p 16 cm	3,2 p 8 cm	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar	6,42		
Test de caminar 6 minutos omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.	104		

Fuente: elaboración propia (2019)

En la tabla 4 se observa el test de senior fitness, realizado a la señora Lucia Rojas Ladino, el cual analizando la información, arrojó que la Talla es 161,06 Centímetros.

Tabla 5. Senior Fitness Test, María de los Ángeles Barbosa

SENIOR FITNESS TEST			
Nombre: Maria de los Angeles Barbosa		Género: F	Edad: 67
		Peso: 75 Kgrs	Altura: 46,7
Tests	1er intento	2do intento	3er intento
1. Sentarse y levantarse de una silla	16		
2. Flexiones del brazo	25		
3. 2 Minutos de marcha			
4. Flexión del tronco en silla	2cm 0,8 p	1,8 p 4,5 cm	
5. Juntar las manos tras la espalda	4,6 p 11,5cm	4,6 p 11,5 cm	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar	05:30	05:38	
Test de caminar 6 minutos omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.	92		

Fuente: elaboración propia (2019)

En la tabla 5, se observa el test de senior fitness, realizado a la señora María de los Ángeles Barbosa, el cual analizando la información, arrojó que la Talla es 154,26 Centímetros.

Tabla 6. Senior Fitness Test, Ana Silvia Cruz

SENIOR FITNESS TEST			
Nombre: Ana Silvia Cruz		Género: F	Edad: 69
		Peso: 68,5 Kgrs	Altura: 46,3
Tests	1er intento	2do intento	3er intento
1. Sentarse y levantarse de una silla	16		
2. Flexiones del brazo	23		
3. 2 Minutos de marcha	77		
4. Flexión del tronco en silla	15 cm 6 p	6 p 15 cm	
5. Juntar las manos tras la espalda	16 cm 6,4 p	3 cm 1,2 p	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar	7,54		
Test de caminar 6 minutos omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.			

Fuente: elaboración propia (2019)

En la tabla 6, se observa el test de senior fitness, realizado a la señora Ana Silvia Cruz, el cual analizando la información, arrojó que la Talla es 152,86 Centímetros.

Tabla 7. Senior Fitness Test, María Luz Rey

SENIOR FITNESS TEST			
Nombre: Maria Luz Rey		Género: F	Edad: 68
		Peso: 31,6 kgrs	Altura: 45,5
Tests	1er intento	2do intento	3er intento
1. Sentarse y levantarse de una silla	18		
2. Flexiones del brazo	29		
3. 2 Minutos de marcha	62		
4. Flexión del tronco en silla	2p 5 cm	2p 2,5 cm	
5. Juntar las manos tras la espalda	9,2 p 23 cm	6 p 15 cm	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar	6,65		
Test de caminar 6 minutos omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.			

Fuente: elaboración propia (2019)

En la tabla 7, se observa el test de senior fitness, realizado a la señora María Luz Rey, el cual analizando la información, arrojó que la Talla es 151,82 Centímetros.

Tabla 8. Senior Fitness Test, Graciela Ramírez

SENIOR FITNESS TEST			
Nombre: Graciela Ramirez		Género: F	Edad: 59
		Peso: 57 Grs	Altura: 47
Tests	1er intento	2do intento	3er intento
1. Sentarse y levantarse de una silla	16		
2. Flexiones del brazo	22		
3. 2 Minutos de marcha			
4. Flexión del tronco en silla	0,4 p 1 cm	0	
5. Juntar las manos tras la espalda	4 cm 1,6 p	1,2 p 3 cm	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar	6,79		
Test de caminar 6 minutos omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.	79		

Fuente: elaboración propia (2019)

En la tabla 8, se observa el test de senior fitness, realizado a la señora Graciela Ramírez, el cual analizando la información, arrojó que la Talla es 156,73 Centímetros.

Tabla 9. Senior Fitness Test, Julia Ester Romero Camargo

SENIOR FITNESS TEST			
Nombre: Julia Ester Romero Camargo		Género: F	Edad: 69
		Peso: 73,8	Altura: 53,2
Tests	1er intento	2do intento	3er intento
1. Sentarse y levantarse de una silla	14		
2. Flexiones del brazo	28		
3. 2 Minutos de marcha	63		
4. Flexión del tronco en silla	1,2 P 3 cm	1 p 2,5 cm	
5. Juntar las manos tras la espalda	1 p 3 cm	6,7 2,68	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar	4,89		
Test de caminar 6 minutos omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.			

Fuente: elaboración propia (2019)

En la tabla 9, se observa el test de senior fitness, realizado a la señora Julia Ester Romero Camargo, el cual analizando la información, arrojó que la Talla es 165,67 Centímetros.

Tabla 10. Senior Fitness Test, Rosa Edilma Ramírez

SENIOR FITNESS TEST			
Nombre: Rosa Edirma Ramirez		Género: F	Edad: 69
		Peso: 64,5	Altura: 46,1
Tests	1er intento	2do intento	3er intento
1. Sentarse y levantarse de una silla	15		
2. Flexiones del brazo	2		
3. 2 Minutos de marcha	40		
4. Flexión del tronco en silla	18 cm 7,2 p	16 cm 6,4 p	
5. Juntar las manos tras la espalda	9 cm 3,6 p	16 cm 6,4 p	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar	8,94		
Test de caminar 6 minutos omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.			

Fuente: elaboración propia (2019)

En la tabla 10, se observa el test de senior fitness, realizado a la señora Rosa Edilma Ramírez, el cual analizando la información, arrojó que la Talla es 152,68 Centímetros.

Tabla 11. Senior Fitness Test, Luz Estela Méndez

SENIOR FITNESS TEST			
Nombre: Luz Estella Mendez		Género: F	Edad: 73
		Peso: 55,4	Altura: 49
Tests	1er intento	2do intento	3er intento
1. Sentarse y levantarse de una silla	20		
2. Flexiones del brazo	26		
3. 2 Minutos de marcha	53		
4. Flexión del tronco en silla	4,5 cm 1,8 p	2 cm 0,8 p	
5. Juntar las manos tras la espalda	2 cm 0,8 p	4 cm 1,6 p	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar	4,96		
Test de caminar 6 minutos omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.			

Fuente: elaboración propia (2019)

En la tabla 11, se observa el test de senior fitness, realizado a la señora Luz Estela Méndez, el cual analizando la información, arrojó que la Talla es 157,03 Centímetros.

Tabla 12. Senior Fitness Test, Rosa María Acosta García

SENIOR FITNESS TEST			
Nombre: Rosa Maria Acosta Garcia		Género: F	Edad: 68
		Peso: 61,2	Altura: 45,9
Tests	1er intento	2do intento	3er intento
1. Sentarse y levantarse de una silla	200		
2. Flexiones del brazo	21		
3. 2 Minutos de marcha	57		
4. Flexión del tronco en silla	2 cm 0,8 p	4 cm 1,6 p	
5. Juntar las manos tras la espalda	11 cm 4,4 p	18 cm 7,2 p	
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar	7		
Test de caminar 6 minutos omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.			

Fuente: elaboración propia (2019)

En la tabla 12, se observa el test de senior fitness, realizado a la señora Rosa María Acosta García, el cual analizando la información, arrojó que la Talla es 155,41 Centímetros.

3. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En relación a los resultados en la mayoría de los adultos mayores de la población objeto de estudio desarrollaron enfermedades como ataque al corazón, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades respiratorias, problemas visuales de percepción, depresión, cabe destacar además que las que más predominan son la hipertensión arterial con un 55% y los problemas visuales con un casi 45%, sin embargo, en la gráfica se observan en general en varias personas de la población que están presentes varias enfermedades que influyen en la salud de los adultos mayores y que pueden desencadenar en decrecimiento de su salud de forma más rápida.

Cabe destacar además, que se observan otras enfermedades que tienen relación con la condición física y la manera en la cual los adultos mayores se pueden movilizar en función de ejecutar actividades físicas, en donde se refleja que el 100% de la población sufre de entumecimiento, artritis y hormigueo, seguido del 82,76% que sufren de diabetes, problemas cardíacos y tiroides, migraña y dolor de espalda y otro porcentaje significativo en los adultos son los problemas visuales con un 65%, estas enfermedades afectan su movilidad además de traer consigo dolores físicos e inclusive depresión por limitarles sus actividades diarias con normalidad, en este orden de comentarios, la idea es proporcionarles actividades recreativas que incluyan ejercicio físico moderado que no afecte su condición física actual pero que les permita moverse para evitar que las enfermedades continúen deteriorando su sistema físico, además de proporcionarles una motivación a estas personas.

Ahora bien, en otro aspecto se revelan las condiciones que normalmente los adultos mayores no pueden ejecutar, las más predominantes son; el 58% con ciclismo ejercicios de danza entre otros visualizados en la gráfica, seguido del 41% con levantar 11 kilos y actividades pesadas del hogar, esta situación solo comprueba que los adultos mayores están limitados de varias actividades, además cabe destacar que incluso algunos mencionaron necesitar ayuda para realizar actividades básicas, por lo tanto, la idea central es generarles un actividad física que les permita ejercitarse de forma saludable sin proporcionarles algún daño a sus distintas condiciones ya persistentes pero que a su vez les ayude a generar confianza en su motricidad y que puedan continuar valiéndose por sí solos para efectos del movimiento.

Por último, en cuanto a los resultados de la aplicación del test de Senior Fitness en términos generales de todos los participantes, los resultados fueron positivos, la mayoría de los participantes demostraron movilidad efectiva, motricidad y coordinación en la ejecución de las actividades, cabe destacar que muy pocos se cansaron rápidamente, todos estaban animados a ejecutar las series de ejercicios físicos, que también se proporcionaron aparte del test senior, a través de bailes y actividades recreativas, en donde, no solo se puede destacar la excelente participación y desenvolvimiento en la condición física de los adultos mayores, además de ello, se evidenció un o punto muy importante la puntualidad y responsabilidad de la población objeto de estudio en la llegada al punto de encuentro a la hora programada de las actividades físicas, inclusive en días en que el clima no jugaba a favor de los individuos (lluvioso), presentando motivación y entusiasmo para iniciar las actividades y de la misma forma, se retiraban motivados y contentos a pesar del cansancio normal claro esta después de la ejecución del ejercicio físico.

3.1 DISCUSIÓN DEL ANÁLISIS CUALITATIVO

Partiendo de las actividades recreativas con los adultos mayores que no fueron medidas numéricamente, pero que han sido observadas por la investigadora, tales como clases de bailes, natación, actividades deportivas recreativas, inclusive fiestas tradicionales como Halloween y danzas en épocas navideñas, donde la estudiante pudo visualizar que los adultos mayores a pesar de sufrir cada uno de distintas condiciones físicas negativas alusivas a su edad como problemas en articulaciones, movilidad, visión y problemas cardíacos dentro de los más comunes, ejecutaron las actividades con la mayor motivación.

Ante lo descrito, y corroborado dentro de las evidencias (fotos) se puede observar que los adultos mayores se denotan alegres ante la ejecución de actividades recreativas, en este contexto cabe destacar que no solo se observaron avances positivos en la condición física de los adultos en las actividades deportivas, sino que además la implementación de un programa recreativo para los adultos mayores les genera un aumento en su autoestima y en su estado de ánimo, que muchas veces se ve afectado por depresión ya que algunos no pueden ejecutar actividades básicas por motivos de salud, el verse activos les genera una adrenalina sana que complementa un habito de vida adecuado.

4. CONCLUSIONES

En esta sección se presentan las conclusiones del estudio que reflejan en concreto cuales fueron los logros en relación a los objetivos del estudio, delimitados de la siguiente forma;

En cuanto al primer objetivo que está dirigido a estimar las condiciones físicas del adulto mayor, por medio de la aplicación del cuestionario de salud y actividades del programa FALLPROOF, se pudo constatar a través de la estadística como resultado del cuestionario que la mayoría de los adultos mayores presenten problemas de salud, como problemas en la presión arterial, articulaciones, movilidad, visión, diabetes, inclusive problemas cardiacos, lo cual les dificulta ejecutar actividades físicas dentro del contexto recreativo.

Continuando las conclusiones se expone el segundo objetivo específico orientado a evaluar la condición física saludable de los adultos mayores de COFREM, por medio del test SENIOR FITNESS, en la cual se menciona que los resultados del test fueron positivos, ya que la mayoría de los participantes demostraron movilidad efectiva, buena coordinación y articulación de movimientos en la ejecución de actividades, por lo tanto, se considera que a pesar de que los adultos mayores en el diagnostico presentaron deficiencias en la condición física, están preparados para avanzar en las actividades recreativas.

En relación al último objetivo específico, está dirigido a analizar y describir los beneficios y el impacto que genera la participación en las actividades de los programas saludables a los adultos mayores de la caja de compensación familiar "COFREM" de la ciudad de Villavicencio, tomando en consideración las actividades aplicadas a través del test de fitness y las clases de bailes, actividades con natación y recreativas, se pudo concluir que la participación en actividades físicas generan beneficios a los adultos mayores no solo en el aumento de sus capacidades para ejercer actividades diarias dentro del contexto de su vida, sino que además, incluir actividades recreativas de participación, promueven la motivación a los adultos mayores, ejecutando las actividades con alegría, lo cual aumenta los buenos niveles de estado anímico y repercute en la sana ejecución de actividades beneficiando la disminución del impacto de los signos de la edad.

Para finalizar el estudio, se presenta la conclusión del objetivo general orientado a caracterizar los hábitos de vida y condiciones físicas del adulto mayor participante de los programas saludables de la caja de compensación familiar “COFREM”, en la ciudad de Villavicencio, del departamento del Meta, se exponen datos concretos, partiendo de los datos detectados a través de los objetivos específicos, los hábitos de vida y la condición física actual de los adultos mayores es deficiente, sus hábitos son monótonos no ejercen actividades físicas, lo cual desencadena una mala condición física, a pesar de haber ejecutado las actividades con motivación y energía, si no se modifica este patrón habitual de vida, puede acarrear en consecuencias negativas a corto plazo en las condición física de los adultos mayores y afectar a la salud, por tanto, se recomienda implementar la propuesta para erradicar este problema.

5. RECOMENDACIONES

- Se recomienda crear programas de dietas saludables, para generar conciencia entre la población adulta en cuanto a la alimentación saludable, y de esta forma impactar positivamente en las familias, generando hábitos saludables al alimentarse.
- Así mismo es de gran importancia realizar cursos de cocina saludable dentro de la población adulta, para fortalecer y promover el consumo de alimentos sanos, no solo en las personas participantes a los programas de hábitos de vida saludable de la caja de compensación familiar “COFREM”, también en las familias de aquellas personas.
- Otro aspecto que podría generar un impacto positivo dentro de la población del adulto mayor en la caja de compensación familiar “COFREM”, sería diversidad en actividades lúdicas, que comprometan el fortalecimiento tanto mental como físico, todo ello aprovechando las instalaciones y las diferentes áreas de desempeño en cada participante.

BIBLIOGRAFÍA

ARIAS, F, (2006) Proyecto de investigación, Venezuela. Episteme 6ta edición.

ANNICCHIARICO, R. (2002). Actividad física. En R. Annicchiarico, La actividad física y su influencia en una vida saludable. En: Revista digital (pág. 2). Vol. # 51.

CEBALLOS, O & ÁLVAREZ, J & MEDINA, R. (2010). Adulto mayor. En O. & Ceballos, Actividad física y calidad de vida en adultos mayores (pág. <https://core.ac.uk/download/pdf/76590197.pdf>). México: Editorial el manual moderno Citado de: Gómez y Ruiz (2007) & Meléndez (2000). Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/76590197.pdf>

CONGRESO DE COLOMBIA. (1995). Marco legal. En C. d. Colombia, Ley 181 (págs. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf). Colombia: Congreso de Colombia.

HERNÁNDEZ Y OTROS, (2003) Metodología de la investigación, México. MC Graw-Hill, 5ta edición

HERRANZ, V. (30 de agosto de 2016). Sistema nervioso y otros. Obtenido de Metodologia: http://html.rincondelvago.com/metodologia_2.html

JIMÉNEZ, C. (2003). Actividad lúdica en adulto mayor. En C. Jiménez, Neuropedagogía, lúdica y competencias. Bogotá: Colección aula abierta. Coop. Editorial Magisterio. P 248. ISBN 9582006994- 9789582006990.

OMS. (2010). tabaquismo. En O. M. Salud, Manual Nacional de abordaje tabaquismo (pág. <https://www.who.int/fctc/reporting/Annexsixurue.pdf>). Internacional: Manual PNA.

OVERSTRUCT, H. (1997). Recreación. En H. Overstruct, Recreación fundamentos teóricos (pág. 5). En: Aldo Pérez Sánchez et. Al. La Habana: Ed. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

SANITAS. (30 de agosto de 2016). Sanitas, S.F. Obtenido de Hábitos vida saludable: <http://www.ucn.edu.co/sistema-investigacion/Documents/guia-citacion-referenciacion-textos-academico-investigativos-normas-apa-icontec-junio-2012.pdf>

SERRA, J & BEGUR, C. (2004). Importancia de la actividad física en el adulto mayor. En J. & Serra, Prescripción de ejercicio físico para la salud en la prevención y el tratamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo, Sep. 13, 2004. Vol., 1 salud y ejercicio. P 488. ISBN 8480198028,-9788480198028.

VYGOTSKY. (2005). Programa de actividad física. En Vygotsky, Encyclopedia Británica. Citado por Torres, (2005) W. C. Smith, A. B. Filson Young 1910 Vol. II.

ANEXOS



Ilustración 1. Actividad acuática adulto mayor



Ilustración 2. Actividad física en el adulto mayor



Ilustración 3. Actividades físicas con Aros



Ilustración 4. Actividad Física mediante baile



Ilustración 5. Actividad Física mediante danza



Ilustración 6. Actividad física con balones



Ilustración 7. Actividad acuática con flotadores



Ilustración 8. Actividad acuática con balones

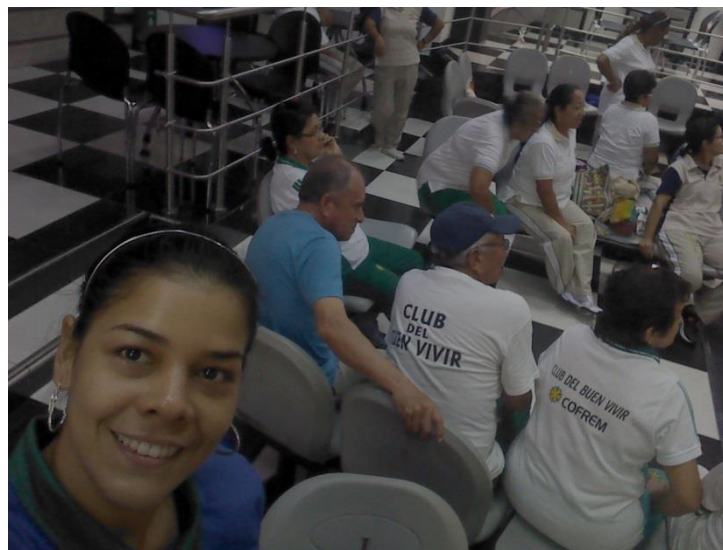
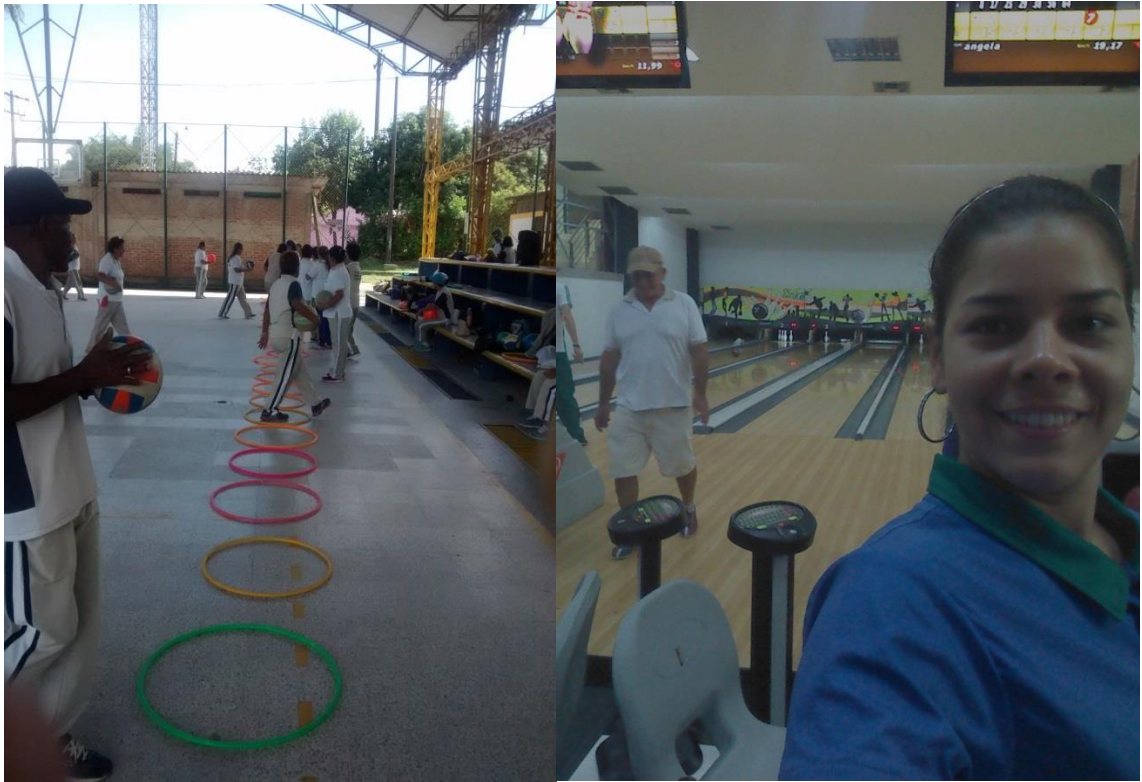












RESUMEN ANALITICO ESPECIALIZADO

A. TIPO DE DOCUMENTO/O PCION DE GRADO	PASANTÍA
B. ACCESO AL DOCUMENTO	BIBLIOTECA CENTRAL UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
1. TÍTULO DEL DOCUMENTO	ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR DE LA CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR “COFREM” DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO
2. NOMBRE Y APELLIDO DE AUTOR (ES)	ANA MARÍA CALLE PALACIOS
3. AÑO DE LA PUBLICACIÓN	2019
4. UNIDAD PATROCINANTE	Universidad de los Llanos, programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte
5. PALABRAS CLAVES	Actividad física, Hábitos de vida saludable
6. DESCRIPCIÓN	Este proyecto nace de una experiencia docente con varios grupos de adulto mayor de la caja de compensación familiar cofrem, que practican actividad física, el docente encuentra que la mayor necesidad de los adultos no solo era mejorar sus capacidades físicas, sino también mejorar sus relaciones sociafectivas lo principal era mejorar su conducta a través de actividades recreativas y lúdicas.
7. FUENTES	<p>ARIAS, F, (2006) Proyecto de investigación, Venezuela. Episteme 6ta edición.</p> <p>ANNICCHIARICO, R. (2002). Actividad física. En R. Annicchiarico, La actividad física y su influencia en una vida saludable. En: Revista digital (pág. 2). Vol. # 51.</p> <p>CEBALLOS, O & ÁLVAREZ, J & MEDINA, R. (2010).</p>

	<p>Adulto mayor. En O. & Ceballos, Actividad física y calidad de vida en adultos mayores (pág. https://core.ac.uk/download/pdf/76590197.pdf). México: Editorial el manual moderno Citado de: Gómez y Ruiz (2007) & Meléndez (2000). Obtenido de https://core.ac.uk/download/pdf/76590197.pdf</p> <p>CONGRESO DE COLOMBIA. (1995). Marco legal. En C. d. Colombia, Ley 181 (págs. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf). Colombia: Congreso de Colombia.</p> <p>HERNÁNDEZ Y OTROS, (2003) Metodología de la investigación, México. MC Graw-Hill, 5ta edición</p> <p>HERRANZ, V. (30 de agosto de 2016). Sistema nervioso y otros. Obtenido de Metodología: http://html.rincondelvago.com/metodologia_2.html</p> <p>JIMÉNEZ, C. (2003). Actividad lúdica en adulto mayor. En C. Jiménez, Neuropedagogía, lúdica y competencias. Bogotá: Colección aula abierta. Coop. Editorial Magisterio. P 248. ISBN 9582006994- 9789582006990.</p> <p>OMS. (2010). tabaquismo. En O. M. Salud, Manual Nacional de abordaje tabaquismo (pág. https://www.who.int/fctc/reporting/Annexsixurue.pdf). Internacional: Manual PNA.</p> <p>OVERSTRUCT, H. (1997). Recreación. En H. Overstruct, Recreación fundamentos teóricos (pág. 5). En: Aldo Pérez Sánchez et. Al. La Habana: Ed. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".</p> <p>SANITAS. (30 de agosto de 2016). Sanitas, S.F. Obtenido de Hábitos vida saludable: http://www.ucn.edu.co/sistema-investigacion/Documents/guia-citacion-referenciacion-textos-academico-investigativos-normas-apa-icontec-junio-2012.pdf</p>
--	---

	<p>SERRA, J & BEGUR, C. (2004). Importancia de la actividad física en el adulto mayor. En J. & Serra, Prescripción de ejercicio físico para la salud en la prevención y el tratamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo, Sep. 13, 2004. Vol., 1 salud y ejercicio. P 488. ISBN 8480198028,-9788480198028.</p> <p>VYGOTSKY. (2005). Programa de actividad física. En Vygotsky, Encyclopedia Británica. Citado por Torres, (2005) W. C. Smith, A. B. Filson Young 1910 Vol. II.</p>
8. CONTENIDOS	<p>Este trabajo de pasantía tiene un sentido crítico y social, las tablas de figuras son resultados sobre el cuestionario y un test que se realizaron a los adultos mayores beneficiados del proyecto. La introducción es el sentido de presentación sobre la misma, tiene un informe donde se menciona lo más relevante de la pasantía ejecutada con sus horas de participación. Se presenta una marco conceptual donde enmarca el sentido de la pasantía a través del sustento teórico y un listado de anexos donde se muestra el diseño y las herramientas utilizadas durante el proyecto, también se anexa las evidencias fotográficas.</p>
9. METODOLOGÍA	Mixta: Cualitativa y Cuantitativa
10. CONCLUSIONES	<p>EN CUANTO A LAS ASESORIAS</p> <p>En las diferentes asesorías brindadas por el director de pasantía Lic. Oscar Byron Cortes Castañeda, donde se dieron las recomendaciones para la construcción y el paso a paso del proyecto, la fase intermedia de la pasantía en relación con la metodología se le realizó una reestructuración y ejecución pertinente con el contexto social, la actividad física, la intervención social y las actividades recreativas fueron el soporte de viabilidad del mismo.</p> <p>EN CUANTO A LOS ADULTOS MAYORES</p> <p>El progreso de los adultos fue significativo en su mayoría, optimaron su condición física, se desenvuelven mejor en sus actividades básicas y mejoraron sus relaciones interpersonales a partir de las actividades recreativas.</p>
11. FECHA DE ELABORACIÓN	26 DE JULIO DE 2019

